5.114 Polievka špargľová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	12,00	12,00	14,00	14,00	15,00	15,00	18,00	18,00
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
špargľa čerstvá	3,00	2,40	3,60	2,88	4,80	3,84	5,40	4,42
zemiaky	4,00	2,80	5,00	3,50	5,00	3,50	6,00	4,20
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Očistenú, umytú špargľu uvaríme v slanej vode do polomäkka, scedíme, ošúpeme a pokrájame na menšie kúsky. Umyté, očistené a na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do slanej vody, pridáme špargľu a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky, pridaním oleja a mlieka. Zjemníme maslom, umytým posekaným kôprom, dochutíme cukrom, octom a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	343	82	2,20	3,0	0,9	10,9	1,0	63,2	0,5	0,016	0,0	0,1	5,5	0,0
B	428	103	2,72	3,7	1,2	13,8	1,3	78,5	0,6	0,017	0,0	0,1	6,7	0,0
C	500	120	3,10	4,8	1,8	15,2	1,3	91,7	0,7	0,019	0,1	0,1	6,8	0,0
D	595	143	3,63	6,0	2,5	17,5	1,5	108,	0,8	0,02	0,1	0,1	8,4	0,0

								0		3				